

Трета книга

Текстът може да се чете на/от деца на 6+ години или да се използва от родители и роднини, приемни семейства, педагози и специалисти по психично здраве като инструмент за изследване при следните проблеми: тревожност, страхове, травми, ниска самооценка, упражнено насилие, постигане на зрялост, подобряване на емоционалната интелигентност.

Здравей!

Казвам се Крис. Ако си чел другите книги от поредицата „Житейски уроци за малки и големи“, може и да ме познаваш. От всичко на света най-много обичам да помагам на децата да бъдат силни и щастливи. Обичам също да разказвам истории! Когато почувствам нужда да науча нова интересна история или някакъв важен житейски урок, си стягам багажа и тръгвам да пътешестввам по света.

Какво правя по време на моите пътешествия? Обичам да наблюдавам хората и да гледам отблизо какво правят. Обмислям какви решения взимат и какво се случва после.





Разсъждавам защо правят едно или друго нещо и как животът им се променя след това. Бил съм на толкова много места, видял съм толкова много неща, които са ме научили за какво е предназначен всъщност животът и как е най-добре да се живее. Обичам да помагам на децата и възрастните да имат силно и издръжливо, устойчиво на стрес сърце, така че да са способни да се справят с трудностите в живота.

В тази книга искам да споделя с тебе някои начини за повишаване на самооценката. „Самооценка“ означава как оценяваш себе си.

